

تمرین عملی شماره ۱: خودتان را در روابط چگونه میبینید؟

در رابطه با دوستانی که دارید، چقدر خود را می بینید؟ لطفا برای هر گزینه، بین ۰ تا ۸ نمره انتخاب کنید. به طور مثال: به راز دار بودن خود در روابط چه نمره ای می دهید؟ اگر خود را کاملا رازدار می دانید نمره ۸ به خود بدهید. اگر اصلا راز دار نیستید، نمره ۰ به خود بدهید. و یا اگر گاهی رازدار هستید، و گاهی راز دار نیستید، نمره میانه ای انتخاب کنید.

رازدار

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

وفادار

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

گرم و مهربان

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

حمایتگر

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

صادق

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

شوخطبع

دارای ویژگی	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	فاقد ویژگی
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------

چقدر سعی می کنید دوستان خود را شبیه خود انتخاب کنید؟

دوستانی با شغل مشابه خودتان

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

دوستانی با درآمد مشابه خودتان

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

دوستانی با عقاید مشابه (باورهای مشابه مذهبی، تحصیلی، پیشرفت، اخلاق..)

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

دوستانی که جذابیت ظاهری خوبی داشته باشند

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

دوستان همسن

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------

دوستان هم رده تحصیلی خودتان

انتخاب شبیه	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	توجه نمی‌کنم
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--------------